Nr 9 Wrzesień, 1938 Rok V

DLA ZDROWIA

Dr med. Edward Szalit (Tarnów)

CZY SPOŻYWANIE OWOCÓW JEST ZDROWE?

Nie tak dawno jeszcze zaliczano owoce do łakoci, a w najlepszym wypadku do małowartościowych używek. Dzisiaj natomiast uważamy je, tak jak jarzyny, za naturalny i zdrowy pokarm. O ile jednak jarzyny wymagają skomplikowanego przygotowania i przyprawiania, by mogły być przez narząd pokarmowy należycie wyzyskane, są owoce w każdej postaci dobre — surowe, gotowane i suszone.

Owoce zawierają, w przeciwstawieniu do innych artykułów żywności, mało białka, żadnych tłuszczów i bardzo dużo wody (75—85%) ale mimo to posiadają dla nas ogromną wartość a to z powodu znajdujących się w nich cukrów, kwasów owocowych, soli mineralnych i ciał aromatycznych.

Z kwasów owocowych spotykamy kwas jabłkowy w jabłkach, gruszkach, śliwkach i czereśniach; kwas cytrynowy w cytrynach i pomarańczach; kwas winny w winogronach; kwas salicylowy w malinach, poziomkach, porzeczkach i czereśniach; kwas benzoesowy w czernicach. Te wszystkie kwasy wywierają dodatni wpływ na ruch robaczkowy jelit, działają przeto lekko przeczyszczająco i zastępują tym samym niejednokrotnie długotrwałe leczenie w miejscowościach kuracyjnych, lub silnie działające lekarstwa. Szczególnie pewnym jest to działanie, jeżeli się spożywa owoce na czczo, lub wieczorem przed spaniem. Główna jednak rola kwasów owocowych polega na tym, że one właśnie nadają owocom smak orzeźwiający i konserwują witaminy oraz inne ciała odżywcze.

Aromatyczny zapach owoców zależy od całego szeregu ciał ete-

rycznych tworzących się w obrębie komórek podczas procesu dojrzewania. Te ciała i olejki eteryczne znajdują się przeważnie w skórce i występują najobficiej w świeżych owocach. Znawcy owoców twierdzą, że najlepiej smakuje owoc wprost zerwany z drzewa. Twierdzenie to jest bardzo prawdopodobne, gdyż przy dłuższym leżeniu owoców ulatniają się właśnie ciała aromatyczne.

Ciała aromatyczne wpływają niezmiernie korzystnie na wydzielanie soków trawiennych, przez co zwiększają apetyt. One też prawdopodobnie pobudzają gruczoły ślinowe do żywszej czynności co znów przyczynia się do gaszenia pragnienia. Stąd to pochodzi, że tak chętnie używamy kwasów owocowych oraz ich kwaśnych soli, a w szczególności kwasu cytrynowego i winnego, do sporządzania napojów orzeźwijących. Nie ulega wątpliwości, że do tego przyczynia się także wielka zawartość wody w owocach.

Obok przyjemnego smaku i ciał aromatycznych ma duże znaczenie sam widok i piękny kolor owoców. Czyż nie raduje nam się serce na widok drzewa uginającego się pod ciężarem złotych jabłek i czy nie zbiera nam się ślinka w ustach na widok stołu przystrojonego owocami?

Do orzeźwiającego i ożywczego działania owoców przyczyniają się niewątpliwie także znajdujące się w nich witaminy, które w różnych gatunkach owoców występują w zmiennych ilościach. W witaminy obfitują jabłka i gruszki, w szczególności zaś winogrona, cytryny i pomarańcze. Także sok tych owoców zawiera dużo witamin tak, że używają go jako środka leczniczego w rozmaitych chorobach powstałych z braku witamin (sok cytrynowy w szkorbucie). Dużo witamin znajdujemy w malinach, porzeczkach oraz orzechach. Przez suszenie lub silne ogrzewanie owoców giną przeważnie witaminy,

Owoce pobudzają wybitnie apetyt i stają się przez to w wielu przepadkach chorobowych ważnym czynnikiem leczniczym. Działanie to potęguje jeszcze ta okoliczność, że owoce stanowią w naszym odżywianiu dużo urozmaicenia i pozwalają na ograniczenie spożywania jarzyn, chleba, mięsa i tłuszczów; działają więc nie tylko pobudzająco, ale też sycą. Nie mniej przyczyniają się one także do ograniczenia używania soli i piwa. Ludzie spożywający dużo owoców nie odczuwają potrzeby soli, ani piwa.

Niemałą rolę odgrywają owoce także w diecie dla chorych. Starzy lekarze nie pozwalali na jedzenie owoców, zwłaszcza surowych, w wielu chorobach; nowoczesna terapia odżywiania stoi na odmiennym stanowisku. Już nawet niemowlęciu jest lepiej dać do lizania

słodkie, dojrzałe i umyte jabłko, aniżeli wątpliwej czystości smoczek. Antyseptyczne działanie owoców na jamę ustną jest wprawdzie małe, ale w jelitach przychodzi po obfitym spożyciu owoców do kwaśnej fermentacji i tworzenia się kwasu mlekowego działającego antyseptycznie na jelita. Po spożyciu owoców zmniejsza się lepkość i ciśnienie krwi, dlatego wskazana jest kuracja owocowa w zwapnieniu tętnic,

przewlekłych chorobach nerek, dnie, otyłości, rozedmie płuc, chorobach wątroby i kamicy żółciowej. Z powodu wielkiej zawartości cukru w śliwkach, a soli w winogronach działają te owoce przeczyszczająco, gdy przeciwnie borówki z powodu zawartości garbnika skuteczne są w biegunce i katarach jelit.

Owoce działają także dobrze na zęby. Miękki i sprężysty miąższ owocowy szoruje zęby zwłaszcza w tych miejscach, gdzie są nierówności i luki, przez co usuwa zalegające tu resztki pokarmowe. W ten sposób znika stałe źródło rozkładu i gnicia, dające powód do próchnicy zębów.

Dietetyczne i lecznicze działanie owoców jest różnorodne, ale z drugiej strony nie wolno zapominać, że ze spożywaniem owoców połączone jest także pewne niebezpieczeństwo. Jeszcze przed zrywaniem owoców i podczas zrywania a następnie przy przebieraniu, stykają się one z pyłem, kurzem i brudnymi rękami, na których mogą się znajdować bakterie chorobo-twórcze zwłaszcza w czasie epidemii tyfusu i czerwonki. Na niektórych owocach jak np. borówkach i poziomkach może się znajdować gnój i kał. Takie owoce mogą się stać łatwo roznosicielami chorób. Na winogronach znajduje się czasem trujący siarkan miedzi używany do tępienia szkodników, osiadających na nich. Dla tego powinno się owoce dokładnie myć, a potym dobrze wycierać. Wycieranie na sucho jest niewystarczające. Obieranie owoców nie zapewnia ich czystości, pomijając już to, że wraz z skórką usuwa się często wartościowe składniki pod nią leżące. Unikać też należy owoców gnijących i niedojrzałych. Owoce niedojrzałe nie są, jak niektórzy przypuszczają, trujące, gdyż z niedojrzałych, gotowanych i cukrzonych owoców można sporządzić bardzo smaczne konfi-

tury i kompoty. Niedojrzałe owoce różnią się od dojrzałych pod względem chemicznym tym, że oprócz kwasów owocowych zawierają jeszcze kwas garbnikowy i bursztynowy. Obok tego jest w nich tylko mało cukru, dość dużo mączki i bardzo dużo trudno strawnego błonnika. Narząd pokarmowy człowieka nie posiada urządzeń do trawienia błonnika, dlatego występują często po spożyciu niedojrzałych owoców, bóle, odbijanie i uczucie ucisku. Takie owoce są szczególnie szkodliwe dla dzieci i ludzi chorych na żołądek. Wystrzegać się też należy połykania pestek. Pestki zawierają trujący kwas pruski, który ulegając częściowemu rozpuszczeniu przez ostry sok żołądkowy, może stanowić niebezpieczeństwo dla organizmu. I tutaj należy zwrócić uwagę w pierwszym rzędzie na dzieci, które czasami połykają pestki w dużych ilościach i narażają się przez to na wielkie niebezpieczeństwa to tym bardziej, że pestki mogą łatwo spowodować zatkanie jelit, prowadzące do ciężkiego schorzenia.

Czy wolno pić wodę po owocach? Zagadnienie to nie zostało dotychczas bezspornie rozwiązane. Jedni nie widzą w tem nic szkodliwego, jeżeli po spożyciu owoców wypije się nawet większą ilość wody, inni natomiast przestrzegają przed tym, jako rzeczą niebezpieczną dla zdrowia, a nawet życia.

Owoce zawierają, jak wiadomo, bardzo dużo wody. Spożywając więc owoce, pobieramy z nich przede wszystkim wodę. Ponadto spłukuje się wodą owoce przed spożyciem; ze świeżych owoców i wody sporządza się w lecie soki owocowe, a powszechnie ulubionym napojem jest świeżo wyciśnięty sok cytrynowy w wodzie czyli tzw. lemoniada. Niejeden, na zakończenie obiadu i po spożyciu owoców, wypija kieliszek wina, a wino zawiera przecież także bardzo dużo wody. Inni znów piją w czasie obiadu wino lub wodę, a dopiero potem jedzą owoce i nie zastanawiają się nad tym, czy to może być niezdrowe.

Dlaczegoż miałoby być szkodliwe jedynie wypicie wody po owocach? Ściśle rzecz biorąc powinno się uważać takie twierdzenie za nielogiczne.

Woda pobrana po owocach rozcieńcza tkwiące w nich ciała rozpuszczalne, czyli wytwarza z nich jakby soki owocowe. Dlatego trudno też rozumieć, jaka stąd wynika różnica dla zdrowia, jeżeli wypijamy odrazu całą rozcieńczoną masę, czy tę masę dopiero w żołądku rozcieńczamy. Nie mniej musi nas zaciekawić pytanie, dlaczego nikt nie widzi w tem nic szkodliwego, jeżeli wypije się nawet większą ilość wody przed spożywaniem owoców. Czy naprzód pijemy wodę,

a potem spożywamy owoce, czy pijemy lemoniadę, czy wreszcie naprzód jemy owoce, a po tym pijemy wodę — te trzy czynności są przecież zupełnie identyczne, jeżeli chodzi o to, co ostatecznie znajdzie się w żołądku. Dotąd też nikt nie podał, jak długo właściwie trzeba się powstrzymywać od picia wody po spożyciu owoców?

A jednak nie brak głosów, które przestrzegają przed piciem wody po owocach. Medycyna zajmowała się dotąd mało tym zagadnieniem. Nieco światła wprowadził dopiero w tę rzecz, profesor farmakologii w Würzburgu dr *Gross*. Uczony ten przeprowadził liczne badania nad zachowaniem się surowych owoców w wodzie. Doświadczenia wykonane zostały w następujący sposób. Naprzód zostały rozdrobnione najbardziej znane gatunki owoców jak jabłka, gruszki, czereśnie, śliwki, poziomki i agrest i to w taki sam sposób, jak my to czynimy w ustach, miażdżąc je naszymi zębami. Następnie polano je wodą. Wszystko odbywało się z początku w ciepłocie pokojowej, przy czym pokazało się, że wszystkie gatunki owoców posiadały zdolność pęcznienia, która jednak była rozmaita w różnych gatunkach. Najsilniejsze pęcznienie wykazały czereśnie, których objętość po jednogodzinnem staniu powiększyła się o 100 procent. To samo doświadczenie wykonano następnie w cieplarce czyli tzw. termostacie w temperaturze 37^0, a zatym takiej, jaka jest w żołądku. W tej ciepłocie stało się pęcznienie jeszcze większe, ponadto wystąpiło z powodu fermentacji silne wywiązywanie się gazów. I teraz też można było zauważyć rozmaite zachowanie się pojedyńczych gatunków owoców. Gdy np. pozbawione pestek ciemno-czerwone czereśnie wykazały najsilniejsze pęcznienie z odpowiednią fermentacją, wynosiło pęcznienie w żółtych, kwaśnych lub czarnych czereśniach tylko 60—90%. Silne pęcznienie wykazał także agrest, podczas gdy pęcznienie innych owoców było znacznie mniejsze.

Doświadczenia powyższe mają, według prof. *Grossa*, wyjaśnić różne dolegliwości, jakie mogą wystąpić wskutek picia wody po owocach. Gdy po obfitym spożyciu owoców żołądek jest już pełny, musi, po wprowadzeniu do niego wody, nastąpić ten wyżej wspomniany stan pęcznienia, w następstwie którego mięśnie żołądka tracą zdolność kurczenia się. Przychodzi więc do ostrego rozdęcia żołądka. Wyłączenie z pracy mięśni żołądkowych pociąga za sobą nie tylko zahamowanie ruchów żołądka, ale także wstrzymanie tak koniecznego opróżnienia żołądka. W tym niebezpiecznym stanie pomaga sobie czasem żołądek przez wyrzucanie całej treści pokarmowej za pomocą aktu wymiotów. Często jednak jest on za słaby do wykonania tej odruchowej czynności

i wtedy dopiero ujawnia się w całej pełni niebezpieczeństwo ostrego rozdęcia żołądka. Pełny i rozdęty żołądek wypycha ku górze przeponę, która nie tylko oddziela jamę brzuszną od klatki piersiowej, ale też odgrywa wielką rolę w procesie oddychania. W następstwie tego powstają groźne zaburzenia w oddychaniu i czynności serca.

Ostre rozdęcie żołądka nie jest jednak jedynem następstwem tego zjawiska. Nie mniej niebezpieczną jest wywołana przez wodę fermentacja owoców, która wraz z silnym wywiązywaniem się gazów powoduje ciężkie zaburzenia w procesie trawienia. Wśród silnych bólów brzucha pojawia się kolka, biegunka i ostre zapalenie przewodu pokarmowego. I chociaż tylko w rzadkich wypadkach stan taki zagraża bezpośrednio życiu, to jednak wykluczone to nie jest. W ciężkich przypadkach może przyjść do porażenia i zamknięcia wzgl. niedrożności jelit. Fermentujące owoce wytwarzają też w jelicie cienkim szkodliwe produkty rozkładu, wpływające niekorzystnie na przebywające tu stale a bardzo dla nas pożyteczne bakterie. Należy jeszcze wspomnieć, że picie większej ilości wody po spożyciu owoców, powoduje rozcieńczenie soków trawiennych, co odbija się ujemnie na procesie trawienia innych pokarmów. Jest rzeczą jasną, że wrażliwy i słabo jeszcze rozwinięty narząd pokarmowy dzieci jest w tym wypadku narażony na większe niebezpieczeństwo, niż narząd pokarmowy człowieka dorosłego.

Tak to przedstawia się powyższe zagadnienie w świetle najnowszych badań naukowych. A chociaż wyniki tych doświadczeń nie zostały jeszcze potwierdzone przez innych badaczy, wskazaną jest jednak duża ostrożność, a to tym bardziej, ile że owoce same zawierają dużo wody, więc potrzeba wypicia większej ilości wody po owocach jest zupełnie nieuzasadniona i podyktowana chyba tylko przyzwyczajeniem.

Odrębne stanowisko zajmują wśród owoców, orzechy i migdały, których wartość odżywcza, w przeciwstawieniu do innych owoców, jest bardzo wielka. Zawierają one tyle białka, że niektórzy jarosze (wegeterianie) pokrywają swe zapotrzebowanie białka prawie wyłącznie orzechami. W orzechach i migdałach znajduje się też bardzo dużo tłuszczu. Orzechy i migdały powinny być dobrze rozgryzione lub przed tym dokładnie zmielone.

Dr med. Bronisław Handelsman (Łódź)

CO TO JEST CHOROBA?

Często nasuwa się pytanie, co to jest choroba. Choroba jest odwrotną stroną medalu, na którego przedniej stronie jest zdrowie. Należy przeto przede wszystkiem ustalić, co to jest zdrowie; wówczas łatwiej będzie można zrozumieć zagadnienie choroby.

Zdrowy człowiek zawsze ma poczucie dobrego stanu cielesnego; nie doznaje bólu. Stan ten często bywa przerywany przez nieprzyjemne czucie, jak głód, pragnienie, zmęczenie. Wiadomo, że dobre samopoczucie należy do uzgodnionej pracy narządów i uporządkowanego współdziałania czynności ustroju (organizmu). Ale kiedy i wśród jakich warunków czynności odbywają się w takim uzgodnieniu?

Czynność jest pracą pożyteczną dla całego ciała. Całe życie składa się z niezliczonego mnóstwa takich czynności, a każdą czynność wykonywają odpowiednie komórki (najdrobniejsze cząsteczki narządów), właściwe narządy. Są narządy całkiem bierne, jak kości, paznokcie, tkanka łączna, która spaja poszczególne narządy, i chrząstka. Inne zaś narządy wyrabiają pewne soki, usuwają niepotrzebne i szkodliwe rzeczy, względnie pozbawiają je szkodliwego działania. Te narządy powodują właściwe życie, utrzymują je i sprzyjają jemu. Pomienione narządy mogą w bardzo rozległych granicach przystosowywać się do czynności. Serce bije powoli i szybko zależnie od potrzeb całego ustro-

ju, oddychanie odbywa się wolno albo prędko stosownie do ilości kwasu węglowego we krwi, ciało bardzo skrupulatnie przystosowuje swoją temperaturę do ciepła światła zewnętrznego, mięśnie przy najtrudniejszych położeniach automatycznie zachowują równowagę. Krew odpowiednio do potrzeb dokładnie rozprowadzona bywa po całym ciele. Źrenica zwęża się przy wpadaniu promieni świetlnych do oka. Gruczoły trawienne wydzielają soki, ściśle przystosowujące się do każdorazowej potrzeby i do składu pokarmów. Wyrabianie czerwonych ciałek krwi dokładnie odbywa się odpowiednio do wymagań ustroju. Wątroba, nerki i płuca w bardzo celowy sposób z ustroju usuwają trucizny.

Dopóki życie płynie bez zakłócenia, ciało pracuje wybornie. Ale niestety często przychodzą złe chwile. Wszędzie czyhają niebezpieczeństwa, które działają niszcząco. Zniszczenie niekoniecznie musi nastąpić — ono może się zdarzyć. Ustrój walczy ze szkodliwymi czynnikami, posiada urządzenie, chroniące od takich niebezpieczeństw, ma przyrządy, służące do niedopuszczenia takich czynników względnie do ich unieszkodliwienia. Narządy są położone we wnętrzu ciała, a najpoważniejsze, które mają największe znaczenie dla zachowania życia, są możliwie głęboko ukryte: mózg i rdzeń kręgowy, serce i wielkie naczynia krwionośne, oko i ucho wewnętrzne są ochronione kośćmi. Narządy zmysłów baczą na grożące niebezpieczeństwo. Jeżeli widzę spadający kamień, to oczy ostrzegają mnie, żeby ocalić życie względnie uniknąć skaleczenia. W licznych wypadkach czujności naszych zmysłów zawdzięczamy życie. U człowieka nie jest to tak widoczne, u zwierząt jednak, u których ostrzeżenie przed niebezpieczeństwem jest konieczne dla zachowania życia, podziwiamy ostry słuch i subtelny węch, który powiadamia je o grożącej klęsce. Jeden zmysł, mianowicie zmysł czucia, ma dla nas bardzo doniosłe znaczenie. Ból, jako czynność ochronna, odgrywa potężną rolę. Jest jeszcze spornym zagadnieniem, w jaki sposób powstaje ból; wiemy tylko tyle, że jest on tak silnym pobudzeniem komórek mózgowych, iż na skutek niego ustaje wszelka czynność. Chory kieruje nań całą uwagę i szuka środka, aby się go pozbyć. Ból z żywiołową gwałtownością opanowuje człowieka i zwierzę, powala na ziemię nawet najbardziej opornego. Wszyscy obawiają się bólu, wszyscy starają go się pozbyć jaknajprędzej. Ból czyni człowieka pokornym i małym, pędzi do lekarza, od którego chory żąda nie tyle wyleczenia, ile uwolnienia od bólu. Ból pomimo strasznej katuszy jest dobrym, wiernym przyjacielem. Wartość jego najlepiej można poznać wtedy, gdy zniesione jest czucie bólu. Istnieją

chorzy, którzy nie odczuwają bólu. Stwierdzono, że czucie dotyku i ucisku może być jeszcze zachowane, jakkolwiek niema czucia bólu. Tacy nieszczęśnicy są niedostatecznie chronieni od bólu. Pewna kobieta, nieodczuwająca bólu na twarzy, grzejąc się przy piecu żelaznym, zbliżyła czoło do gorącego brzegu i nagle poczuła nieprzyjemny zapach spalenizny: skóra była spalona aż do kości. Choroba rdzenia kręgowego, zwana jamistością, odznacza się tym, że ręce i nogi często są całkowicie pozbawione czucia bólu i ciepła. Tacy chorzy z obojętnością dotykają się rozżarzonych węgli, bardzo gorącej wody, manipulują kwasami, ługami i żrącemi płynami. Łatwo można sobie wyobrazić, jak wyglądają ich ręce. Jeżeli palce ropieją, to chorzy nie zwracają się do lekarza. Dobroczynne działanie bólu polega na tym, że zapobiega skaleczeniom i uszkodzeniom, a wrazie ich wystąpienia zmusza do właściwego leczenia. Chory, chcąc uniknąć bólu, unieruchamia kończynę: jest to pierwszy krok na drodze do wyzdrowienia.

Wrażliwość na ból jest bardzo różna. Mały pyłek, wpadłszy do oka, wywołuje silny ból, który znika po wyjściu pyłu. Pył, który za pośrednictwem nosa przeniknął do dróg oddechowych, zostaje usunięty przy kichaniu i kaszlu. Wiadomo, że codziennie wdychamy olbrzymie masy pyłu. Nasze płuca są przeniknięte pyłem. U górników w kopalniach węgla są one czarne, u kominiarzy szare. Zmiany takie, zależne od przenikania pyłu, są objawami choroby — pylicy. Wrażliwa na ból jest również skóra, która nieustannie styka się bezpośrednio ze szkodliwymi czynnikami zewnętrznymi; najbardziej czuła jest skóra palców.

Nadzwyczaj silne są bóle w zapaleniu. Mają one doniosłe znaczenie lecznicze, albowiem zmuszają chorego do bezwzględnego unieruchomienia dotkniętych zapaleniem części, co jest konieczne po pierwsze do wyzdrowienia, a powtóre do przeszkodzenia posuwaniu się spraw zapalnych w ustroju. Najłatwiej usunąć ból przez unikanie ruchów. Człowiek z chorą nogą wystrzega się chodzenia, kładzie się, oszczędza nogę — i leczenie zaczyna się. Niezmiernie bolesne, dotknięte zapaleniem oko odpoczywa dzięki kurczowemu zamknięciu powiek. W zapaleniu otrzewny (błony brzusznej) bóle są tak gwałtowne, że chory leży, wykonywując jak najmniej ruchów, nawet oddycha powierzchownie. Wyzdrowienie wymaga bezwarunkowego wypoczynku.

Lekarz w danym wypadku może skłonić chorego do tego, gdyż jego sprzymierzeńcem jest ból, a chory jest posłuszny jego nakazowi. Zapewne, ból często wywołuje fałszywy alarm. Ten, kto miał gwałtowne bóle zębów, może o tym coś powiedzieć. Wprawdzie tutaj bolesność nie odpowiada ciężkości zachorowania. Natura nie może zastanawiać się nad ciężkością choroby, ona postępuje jednakowo. Gdzie jest zapalenie, tam są silne bóle.

Bóle powodują spokój narządu, przyczyniający się do wyzdrowienia. Ale jeżeli narząd nie może być unieruchomiony? Wtedy straszną byłoby rzeczą, gdyby musiał on pracować. Serce jest bezwzględnie bezczułe. Może ono ulec zapaleniu, zastawki mogą być rozerwane, a wszystko to odbywa się bez bólu. Wyobraźmy sobie, co by się działo, gdyby chore serce przy każdym schorzeniu doznawało bólu! Płuca są także bezczułe. Są one bogato zaopatrzone w urządzenia ochronne, tak że dla ochrony ból nie jest potrzebny. Znaczne części płuca mogą być zniszczone bez wywoływania bólu. Ból zjawia się jedynie przy zajęciu opłucny, które naturalnie sprawia bóle!

Wrażliwością odznaczają się skóra i po części błony śluzowe, niewrażliwe są: serce, płuca, ścięgna, chrząstki, kości, wątroba, nerki i — mózg. Dziwimy się temu, że mózg nie odczuwa bólu. Widzimy często, że zniszczenie mózgu po dużych zdruzgotaniach czaszki leczy się bez bólu. Naturalnie zależy od tego, gdzie jest zniszczenie, i od tego, czy zajęta jest opona mózgowa, która jest wrażliwa. — A kości też mogą być pozbawione czucia. Istotnie one nie czują, ale czucie posiada okostna (błona pokrywająca kość); również tkanka wątroby i nerek nie odczuwa bólu, ale bolesna jest pokrywająca je błona brzuszna.

Ustrój wykonywa mnóstwo czynności, które służą do ochrony i bezpieczeństwa. Ale życie jest wielostronne. Liczne także są zadania, które ustrój ma spełnić. Codziennie nie raz, ale setki razy grozi mu niebezpieczeństwo. Pomimo zarządzeń ochronnych, czynniki szkodliwe przenikają do wnętrza. Ustrój musiałby zginąć, gdyby nie mógł ich unieszkodliwić.

Na ulicy dmie silny wiatr, który porusza tumany kurzu. Ludzie idący przeciw wiatrowi, opuszczają głowę. Dlaczego? Aby kurz nie dostał się do oczu. Oczy są prawie całkowicie zamknięte, rzęsy jak sito chronią szparę oczną. Jeżeli mimo tego delikatny pyłek wpadnie do oka, to wypływa razem ze łzami. Nos oczyszcza zakurzone powietrze czyni je przydatnym do oddychania. Kichanie usuwa kurz z nosa. Pył, który przenika do dróg oddechowych, zostaje wydalony podczas kaszlu przy pomocy nabłonka migawkowego, pokrywającego wew-

nętrzną powierzchnię narządów oddechowych. Pozostający jeszcze kurz pochłaniają białe ciałka krwi i zanoszą do gruczołów chłonnych w narządach oddechowych, gdzie zostaje schowany.

Od trucizn chroni nas instynkt i rozsądek. Jeżeli nie możemy lub nie chcemy słuchać tych głosów ostrzegawczych i kładziemy do ust jakiś przedmiot trujący, to chroni nas — nie zawsze — smak, możemy truciznę wypluć. Jeżeli ją połkniemy, to żołądek może ją wymiotować lub kiszki wydalają nazewnątrz w wypróżnieniu. Jeżeli trucizna pokona te bariery, to przechodzi do wątroby, która wszczyna walkę. Wątroba truciznę czyni nieszkodliwą i z krwią przekazuje ją nerkom do wydalenia, albo ją zatrzymuje, aby ją potym usunąć. Wątroba w ten sposób postępuje z truciznami, pochodzącymi z kiszek. Gazy trujące, które powstają w kiszkach, nie zostają przez ścianki kiszek przepuszczone do ciała (t. zn. do krwi); wyjątek jest tlen, który może być jeszcze użytkowany przez ciało. Kiszki unieszkodliwiają połknięcie szpilki w ten sposób, że je obracają i główką posuwają w kierunku odbytu. Żle dzieje się, jeżeli trychiny żywe dostają się do jelit. One przez ścianki jelit przebijają się do mięśni, gdzie otorbiają się do mięśni, otorbiają się. Każda poszczególna trychina ma torebkę wapienną.

Jeżeli człowiek skaleczy się, to skrzepła krew zatyka naczynie krwionośne. Tkanki naczyń krwionośnych zabezpieczają od krzepnienia krwi w ciele. Jeżeli w ciele z jakiegoś powodu w jakimkolwiek miejscu tworzy się skrzep, to on „organizuje się", twardnieje, zamienia się na bliznę, staje się szkodliwy. Od wtargnięcia bakterii (są to żywe ciała obce), które rozmnażają się i wyrabiają trucizny, zwane toksynami, broni skóra i sluzówka. Jeżeli bakterie dostaną się jednak do ciała, to walkę z nimi toczą białe ciałka krwi, które przez bakterie zostają przyciągnięte do miejsca wtargnięcia. Białe ciałka krwi otaczają bakterie; powstaje zapalenie i ropienie, a w ropie, zwanej pospolicie materią, bakterie wychodzą na zewnątrz. Jeżeli bakterie przebiją wał ochronny, utworzony przez białe ciałka krwi, to bakterie

przenikają do gruczołów, gdzie już nie mogą wywierać szkodliwego działania. Od silnych trucizn bakteryjnych ustrój broni się, wytwarzając odtrutki, antytoksyny. Ustrój wydala trucizny przez nerki i skórę.

(d. c. n.)

Jan Starczewski (Warszawa)

WYTYCZNE POLITYKI POPULACYJNEJ W POLSCE

Szereg państw na czoło swej polityki populacyjnej wysuwa sprawę zwiększenia liczby urodzin. Są to przede wszystkim państwa, w których liczba urodzin jest b. mała, tak, że daje nieznaczną tylko nadwyżkę nad liczbę zgonów, a nawet, jak ma to miejsce okresowo we Francji, nie wyrównuje tej liczby. Obok tych państw, do rodzenia wielkiej liczby dzieci zachęcają również niektóre spośród tych, w których liczba urodzin nie jest tak niepokojąco mała. Są to państwa, które sprawę przyrostu naturalnego włączają do programu swej polityki imperialistycznej (Włochy, Niemcy). Obok wyścigu zbrojeń rozpoczynają one wyścig kołysek.

W Polsce współczynnik urodzin jest, w porównaniu z innymi państwami, dość znaczny. I Polska nie uprawia polityki imperialistycznej. Stąd też na czoło zagadnień polityki populacyjnej w Polsce nie wysuwa się kwestia zwiększenia ogólnego współczynnika urodzin. Kwestia ta istnieje jedynie w odniesieniu do tych sfer ludności, które są najbardziej powołane do wychowania nowych pokoleń — do inteligencji. A wiemy aż nazbyt dobrze, że spadek liczby urodzin wśród inteligencji jest wyjątkowo duży.

Program polityki populacyjnej musi wyjść przede wszystkim z założenia, że należy dziecku zapewnić możność korzystania z najbardziej podstawowych praw, jakimi są: prawo do życia, prawo do zdrowia i prawo do wychowania w atmosferze rodziny.

Nie wystarcza to, że dzieci się rodzą. Chodzi o to, aby rodziły się zdrowe, wolne od dziedzicznych obciążeń.

Postępy medycyny wykazały, jak wielki ma wpływ na przyszłe pokolenie alkoholizm i choroby weneryczne rodziców. Prawdę tę należy uczynić dostępną jaknajszerszym sferom społeczeństwa. Jest to tym bardziej konieczne, skoro decydujemy się nie brać do ręki bata — sterylizacji, a chcemy, aby obywatele sami wytworzyli w sobie hamulce moralne, które powstrzymują ich od pomnażania nieszczęść, które są ich udziałem. Drogi wiodące do tego celu są różne. Zwiększenie sieci

poradni eugenicznych, wydawnictwa popularne, a w końcu radio. Musi ono wziąć czynny udział w tej akcji.

Nie wystarcza to tylko, że dzieci się rodzą. Chodzi o to, aby zabezpieczyć dziesiątki tysięcy spośród nich przed piętnem dziecka nieślubnego, a zwłaszcza podrzutka. A tym, których przed tym piętnem uchronić się nie da, zapewnić surogat rodziny własnej, jaką jest rodzina przybrana. Chodzi o to, aby wszystkim dzieciom umożliwić wychowanie w atmosferze, jaką daje rodzina.

Zagadnienie opieki nad dzieckiem porzuconym w szeregu państw w ogóle nie istnieje. W zupełnie innej skali występuje tam również sprawa dziecka nieślubnego. Mimo bowiem, że dzieci nieślubnych rodzi się w innych państwach bardzo wiele — są one tam w sposób należyty chronione przez prawo.

W Polsce los nieślubnych dzieci i matek jest tragiczny. Potwierdzeniem prawdy tych słów jest choćby to, że odsetek martwych urodzeń nieślubnych jest dziesięciokrotnie wyższy od martwych urodzeń ślubnych, że odsetek zgonów niemowlat nieślubnych jest 5—8 razy wyższy od odsetek zgonów niemowląt ślubnych.

Chodzi więc przede wszystkim o stworzenie należytej ochrony prawa dziecka nieślubnego, o całkowite zrównanie go w prawach z dzieckiem ślubnym, o uchylenie okrucieństw pozostałych z czasów niewoli w naszych kodeksach: zakazu poszukiwania ojcostwa i dopuszczalności obrony w sądzie drogą „exceptio plurium concubentium".

Dziecko nieślubne kaleczono dawniej moralnie. Czyniono to w tym celu, aby odstraszyć ludność od rodzenia dzieci w stosunkach pozamałżeńskich. Możnaby się na to kaleczenie zgodzić, gdyby dzieci nieślubnych było kilkoro. Ale w Polsce rodzi się 60.000 dzieci nieślubnych, a więc co piętnaste dziecko rodzi się napiętnowane.

Same tylko starania o poprawę losu dzieci nieślubnych nie wystarczą. Trzeba tak, jak i w innych dziedzinach, i tu zmierzać drogą zapobiegania. Drogą tą — jest zwiększenie liczby małżeństw.

Jak widać z podanej w poprzednim artykule tabeli, liczba małżeństw w Polsce maleje. Jeszcze przed kilku laty liczba małżeństw wynosiła 9 na 1000 mieszkańców, w r. 1937 — zmniejszyła się ona do 8.

Sprawa liczby małżeństw, to nie tylko kwestia przyrostu ludności. Spadek małżeństw — to równocześnie wzrost chorób wenerycznych to wzrost liczby dzieci nieślubnych. Zbędne to tłumaczyć. Ostatnie lata aż nazbyt dokładnie potwierdziły tę smutną prawdę.

Nie wystarczy dalej to, że dzieci rodzić się będą zdrowe i ślubne. Chodzi i o to, aby były one wychowane w rodzinie. Trzeba rozpowszechniać poczucie tego wielkiego obowiązku, że każdy ma wychować swe dziecko, a nie składać tego ciężaru na barki społeczeństwa. Trzeba jednak nie tylko zachęcić rodziców do wykonania ich naturalnego obowiązku, ale trzeba w miarę możności ułatwić go. I na tym odcinku polityka populacyjna ma olbrzymie wręcz zadanie. Popieranie rodziny musi być fundamentem polityki państwa, samorządu, ubezpieczeń społecznych i wszystkich innych czynników publicznych i prywatnych. Trzeba skasować wszystkie ustawy celibatowe, które wprawdzie są w interesie Skarbu Państwa, ale nie są w interesie ogólno-państwowym, trzeba zmienić obecne stosunki, gdy cały szereg kobiet ukrywa swój stan małżeński, bądź wogóle nie bierze ślubu w obawie utraty pracy. Trzeba zmienić gruntownie systemy praw podatkowych, wprowadzić ruchomą skalę podatku w zależności od stanu płatnika. Trzeba naprawić bardzo wielkie błędy reformy uposażeniowej pracowników państwowych z 1934 r.

A dalej. Są ludzie, którzy pragną wychować dziecko obce. Gdy w 1825 roku wydano Kodeks Cywilny Królestwa Polskiego, zabroniono adoptować dzieci wychodząc z założenia, że każdy obowiązany jest sam urodzić dziecko. Wiemy dziś, że bardzo wiele osób nie może mieć dzieci i okoliczność ta niejednokrotnie jest ustalana w sposób niezbity przez badania lekarskie. Ci, którzy chcą, a nie mogą mieć dziecka, a więc ta kategoria, której Kodeks nie przewidział, są b. surowo przez wspomniany wyżej zakaz krzywdzeni. Tymczasem właśnie te rodziny, które zwiększają się liczebnie drogą adoptowania obcych, zazwyczaj nieślubnych i opuszczonych, a więc najnieszczęśliwszych dzieci, muszą znaleźć szczególną opiekę i ochronę państwa. Dziecko adoptowane

musi mieć pełne prawa dziecka ślubnego, rodzice zaś jego przybrani otrzymywać te wszystkie ulgi, jakie mieliby, gdyby dziecko przez nich adoptowane było ich własnym dzieckiem. A przede wszystkim, aby w ogóle mieli prawo adoptować dziecko. Tak jest w całej Europie i tak nie jest w części Polski, mimo, że dobiega końca dwudziesty rok Jej niepodległości.

I na koniec jeszcze jedna kwestia — kwestia w polityce populacyjnej naszego Państwa bodaj czy nie najważniejsza.

Nie chodzi o to, aby rodziło się mniej lub więcej dzieci. Byłoby to wówczas kwestią mniejszej lub większej płodności kobiet. Chodzi o to, by dzieci przychodzące na świat — *żyły*. Teza ta — naczelna w polityce populacyjnej — wypływać musi nie li tylko z chęci zwiększenia przyrostu naturalnego, ale przede wszystkim musi być konsekwencją uznania najbardziej podstawowego prawa — prawa do życia.

Polska stoi na jednym z pierwszych miejsc w tabeli umieralności niemowląt. Fakt, że co siódme dziecko urodzone w Polsce umiera w pierszym roku życia, musi spowodować żywszy niż dotychczas oddźwięk zarówno wśród czynników publicznych, jak i w całym społeczeństwie.

Walka ze śmiertelnością niemowląt nie jest wcale ani taka b. trudna, ani tak znów kosztowna. Mamy tego przykłady i dowody z praktyki stolicy. Chodzi o to, aby walka ze śmiertelnością niemowląt podjęta była na wielką skalę. Trzeba pomnożyć takie placówki, jak Stacja Opieki nad matką i dzieckiem, Krople Mleka, trzeba opracować i masowo rozpowszechniać ulotki i popularne broszury, które pouczą, jak należy pielęgnować niemowlęta, które wykorzenią tak liczne niestety jeszcze dziś przesądy. Trzeba również apelować do Polskiego Radia, aby i ono przemówiło w tej sprawie — aby potrafiło tak umiejętnie zorganizować odpowiednie audycje, aby słuchały ich setki tysięcy obecnych i przyszłych matek.

A jeśli rozpoczęty w innych krajach wyścig kołysek trwać będzie

nadal i osiągać takie rezultaty, jak wiedzimy to w Niemczech — będzie musiała i Polska wziąć w nim udział.

Wówczas, prócz obecnie wysuwanej sprawy poprawienia jakości przyrostu naturalnego w Polsce i walki ze śmiertelnością niemowląt, będzie chodziło również o to, aby i u nas rodziło się jaknajwięcej dzieci.

Dr med. W-ski St. (Warszawa)

CO TO SĄ HORMONY?

Dobrze wiemy, że nauki medyczne wciąż się rozwijają i wiedza medyczna poszczycić się może w ostatnim dziesiątku lat nie byle jakimi zdobyczami. Do najważniejszych odkryć doby obecnej należy specjalna gałąź wiedzy zwana endokrynologią, lub hormonologią. Nazwy te są już dziś dostatecznie znane światu lekarskiemu, wiele nieuleczalnych lub trudno leczonych chorób leczy się dziś szybko i pewnie praktycznym stosowaniem zasad endokrynologii.

Słowo „hormon“ pochodzi, jak większość terminów lekarskich, od greckiego wyrazu „hormao“ — pędzę, pobudzam. W tym też sensie użył go w nowoczesnej medycynie uczony angielski *Starling*, a wprowadzone ono zostało po udowodnieniu francuskiej Akademii medycznej przez *Jayle*'go, że w podobnym znaczeniu stosował je już ojciec naukowej medycyny *Hippokrates*.

Pod nazwą hormony rozumiemy pewnego rodzaju czynne ciała zwierzęcego i ludzkiego ustroju, które powstają w tkankach i gruczołach, posiadają własny zakres działania, właściwy dla pewnych tylko gruczołów wydzielania wewnętrznego i brak ich w ustroju objawia się niezwłocznie typowymi zmianami i zaburzeniami równowagi ustrojowej.

Zdaniem wielu uczonych, hormony są ciałami zbliżonymi budową i własnościami do witaminów, z tą może tylko zasadniczą różnicą, że hormony powstają w samym ustroju, a witaminy muszą być doprowadzane z pożywieniem. Czy jest to jednak faktyczna zasada, o tym na podstawie posiadanych doświadczeń za wcześnie byłoby sądzić, gdyż nie jest sprawą wykluczoną, że pod wpływem specjalnej jakiejś diety można pobudzić ustrój do szybszego wytwarzania pewnych hormonów. Sprawa ta jest jednak jeszcze wciąż w toku badania, a ostatnio przekonano się, że ustrój przetwarza sam niektóre substancje roślinne, zwane prowitaminami na właściwe witaminy. Dotyczy to zwłaszcza karotyny (barwika roślinnego, znajdującego się w wielu owocach i jarzy-

nach, zwłaszcza zaś marchwi, stąd też nazwa), która w wątrobie przeobraża się na witamin A.

Najważniejszymi hormonami są tz. hormony płciowe kobiece: hormon ciałka żółtego oraz folikulina; hormon płciowy męski, zwany również androkininą, hormony przysadki mózgowej, hormony krążenia, hormony gojenia ran i wiele innych, co do których działania i powstawania nauka nie wypowiedziała jeszcze ostatniego słowa.

Najbardziej znanymi są hormony płciowe, które kierują zasadniczo całym życiem płciowym ludzi i które ponadto wytwarzają tak zwane wtórne cechy obu płci. Folikulina znana jest w medycynie dopiero od roku 1923, kiedy to uczeni angielscy *Allen* i *Doisy* stwierdzili, że w pewnych okresach narządy płciowe kobiet i samic zwierzęcych wytwarzają względnie wydzielają wzmożone ilości jakiegoś czynnika, który zadany innym samicom nie przechodzącym w danym okresie tego stadium, wywołuje i u nich objawy rui. Dalsze badania innych uczonych, przede wszystkim zaś niemca *Zondeka* odkrycie to potwierdzily i pozwoliły na praktyczne zastosowanie wyników u kobiet, chorych na zaburzenia miesiączkowania. Dziś wytwarzają fabryki farmaceutyczne folikulinę w znacznych ilościach i jest ona stosowana w praktyce przeciw wielu cierpieniom kobiecym, jak również przeciw dolegliwościom, które zdawałoby się pozornie nie mają nic wspólnego z chorobami kobiecymi, a mianowicie przeciw wypadaniu włosów, niektórym przewlekłym chorobom skóry, a nawet niektórym chorobom psychicznym.

(d. c. n.)

Dr med. Leon Wernic (Warszawa)

O PORADNIACH PRZEDŚLUBNYCH I MAŁŻEŃSKICH

Poradnictwo małżeńskie zapoczątkowane zostało już przed 57 laty. Wówczas bowiem w r. 1881 poradnia tego rodzaju powstaje w Holandii. Lecz mimo tych poczynań — sprawa poradnictwa w kraju tym nie posunęła się naprzód lecz uległa zahamowaniu, dopiero w r. 1923 tj. po 42 latach, kiedy powstała 1-sza poradnia przedślubna miejska w Amsterdamie, przeprowadzony plebiscyt zainteresował ogół, z którego 35

gmin zgłosiło się z zapotrzebowaniem założenia poradni przedślubnych, sprawa posunęła się naprzód.

Dopiero po wojnie notuje się żywsze zainteresowanie tą sprawą, aczkolwiek grunt był przygotowany na wiele lat przedtym. Warunkiem koniecznym do rozwoju eugeniki jest niepodległość narodu. Bez niej nie ma możności pracowania w tej dziedzinie, więc dla każdego eugenisty dobro Narodu i Państwa, utrzymanie jego potęgi i niepodległości jest najważniejszym przykazaniem. W niewoli Polska nie mogła marzyć o pracy eugenicznej, cały aparat państwowy wrogów był nastawiony dla nas dysgenicznie, dążąc do wytępienia Polaków.

Poradnictwo przedślubne rozwinęło się na szerszą skalę najprzód w Stanach Zjednoczonych Ameryki Północnej, gdzie już w r. 1895 stan Connecticut, a pomiędzy rokiem 1903 a 1909 kolejno stany: Kanzas, Colorado, Ohio, Indiana, Michigan, Minnesota i Utah zaprowadzają przepisy przedślubne w różnej postaci. Są więc poczynania w rodzaju: a) zakazów prawnych, b) przysiąg składanych sobie wzajemnie lub władzom przez narzeczonych co do stanu ich zdrowia, bądź to z obu stron, bądź też jedynie ze strony męskiej, oraz c) wymagań przedstawienia świadectw lekarskich.

W roku 1915 pierwsze państwo europejskie — Szwecja wprowadza zakaz małżeństwa dla obłąkańców, chorych płciowo i na padaczkę. Norwegia czyni to w r. 1918, Dania zaprowadza w r. 1922 oświadczenie piśmienne narzeczonych na 2 tygodnie przed ślubem. Turcja w 1921 r., a Czechosłowacja w r. 1928 wprowadzają ingerencję lekarską względem chorych wenerycznych, pragnących wstąpić w związki małżeńskie.

Z chrześcijańskich kościołów, kościół ormiański już od r. 1913 zaprowadził w Persji przymus świadectw zdrowia.

Poradnictwo przedślubne i małżeńskie rozwinęło się bardzo silnie u naszych sąsiadów — Niemców. Z górą 400 poradni istnieje na ich terytorium. Ruch tworzenia tych instytucyj ożywił się od r. 1926 tj. od czasu wydania odpowiedniego rozporządzenia Ministra Opieki Społecznej w miesiącu lutym tego roku. Do tego czasu istniały poradnie, utrzymywane przez Związek opieki nad matką w miastach: Dreźnie, Hamburgu, Frankfurcie nad Menem, Wrocławiu etc. Niemiecki Minister Opieki Społecznej, zalecając tworzenie poradni przedślubnych, podkreślił, że powinny z nich być wykluczone porady małżeńskie, jako antykoncepcyjne, działające na szkodę państwa.

Życie wszakże i obserwacje odpowiednie wykazały, iż porady małżeńskie tylko w nieznacznym odsetku dotyczą antykoncepcji oraz,

że do poradni przedślubnych i małżeńskich zgłaszają się cierpiący na dolegliwości płciowe, jakoteż pragnący zasięgnąć informacji co do życia małżeńskiego, a nawet własnego stanu zdrowia. Im większe jest zaufanie do poradni, tym większa jej frekwencja.

Polska ustawowego poradnictwa przedślubnego jeszcze nie posiada — niemniej jednak poradnie (26 przy Oddziałach Tow. Eugen.) prywatne tego rodzaju, acz nieliczne, już funkcjonują. Prowadzą je bądź Polskie Towarzystwa Eugeniczne same, czy też poprzez Ośrodki Zdrowia czy Ubezpieczalnie Społeczne, bądź też odpowiednie związki lekarzy katolickich, zgrupowane przy diecezjalnych Instytutach Akcji Katolickiej[1]).

W założeniach Polskiego Towarzystwa Eugenicznego leży, aby istniejące poradnie jak najbardziej spopularyzować. Ponieważ zaś inicjatywę prywatną uważa to Towarzystwo Eugeniczne za zbyt słabą, dąży ono do stworzenia licznych poradni choćby odwiedzanych okultatywnie, zaprowadzić je winny odpowiednie ustawy państwowe. Tymczasem starają się eugeniści urobić w opinii publicznej nastrój dla ewentualnych ustaw. Stąd zaś biorą główne natchnienie notatki prasowe eugeniczne, odpowiednie artykuły czy zjazdy, w których dyskutuje się zgłoszone projekty ustaw i ich uzupełnienia lub poprawki[2]).

Poradnictwo przedślubne eugeniczne zaprowadzone przez rozmaite kraje, jest trzech postaci.

Pierwszą *jest forma dobrowolnego badania*. Władze, względnie urzędy

---

[1]) Z pośród poradni przedślubnych katolickich istnieją już one w Częstochowie, Poznaniu i Wilnie. Ta ostatnia najmłodsza poradnia powstała zaledwie przed rokiem.

[2]) Taki cel miał i ostatni ogólnokrajowy Zjazd Eugeniczny we Lwowie i Krakowie w 1936 r. i 1937, na którym pięć kolejnych referatów poświęcono projektowi polskich ustaw eugenicznych.

stanu cywilnego, *zalecają takie badania, ale nie zobowiązują do nich* i wrazie niezastosowania się do zaleceń przez narzeczonych, żadnych sankcyj nie orzekają. Tego rodzaju wzorem w Polsce jest poradnia w Gdyni przy oddziale T-wa Eugenicznego. *Drugą* postacią jest obowiązkowa wymiana świadectw zdrowia. Urzędy i przy tej formie *niezabraniają nikomu małżeństw*. Domagają się jedynie od narzeczonych, aby się obowiązkowo poddali badaniu i wynik swoich badań komunikowali sobie wzajemnie. Dowodem takiego powiadomienia wzajemnego byłoba zaświadczenie, podpisane przez oboje narzeczonych, że świadectwo drugiej strony zostało im zakomunikowane. Świadectwo wzajemnej wymiany składa się urzędnikowi stanu cywilnego i jest niezbędne do ważności cywilnego małżeństwa.

Najdalej idąca w wymaganiach jest wreszcie *trzecia forma* tj. świadectw *obowiązkowych*. W tej formie, do cywilnej ważności małżeństwa, niezbędne jest uzyskanie przez obydwie strony zezwolenia lekarza, względnie komisji lekarskiej i złożenie tego zezwolenia urzędnikowi stanu cywilnego. Kto zaś takiego zezwolenia nie otrzyma, małżeństwa nie będzie mógł zawrzeć. Za obejście tego przepisu urzędnik i narzeczeni podlegają karze, a małżeństwo zawarte może nie być uznane przez prawo.

Formę pierwszą zaprowadziły u siebie Belgia, Holandia, Austria, a ponadto pewną inicjatywę podięto po tej linii i we Francji. Kraje te ograniczają działalność do szerzenia propagandy badań przedślubnych. W pracy posługują się bądź oddziałami krajowych towarzystw eugenicznych, bądź też urzędami stanu cywilnego. W Holandii, przez urzędy stanu cywilnego i oddziały „Holenderskiego Towarzystwa w sprawie badań przedślubnych", jest rozpowszechniana specjalna ulotka.

Treść tej ulotki jest następująca:

„*Ważne rady dla kandydatów do stanu małżeńskiego*. W zdrowym ciele obok zdrowego ducha, znajduje się i więcej sił i chęci do pracy. Ze zdrowego ciała promienieje tężyzna fizyczna i moralna, bardzo ważne czynniki szczęścia małżeńskiego i rodzinnego.

„Choroba zaś każdego z małżonków przysparza trosk, pomniejsza radości życiowe, wnosi zmartwienia i kłopoty do całej rodziny. Poza tym choroba jednego z małżonków może się udzielić drugiemu, a choroba rodziców nie pozostaje bez wpływu na dzieci. Nie będzie szczęścia dla dzieci, jeżeli ojciec lub matka chorują, bo nie będzie harmonii należnej w domowym ognisku.

„Sytuacja stanie się jeszcze tragiczniejsza, gdy choroba rodziców, będąc dziedziczną, przejdzie na dzieci z wielką dla nich szkodą fizycz-

ną i psychiczną. Doświadczenie zaś nam mówi, że pożycie chorych rodziców wydaje na świat zazwyczaj potomstwo słabe i chorowite, albo też wogóle małżeństwo staje się bezpłodne. Dlatego to obowiązkiem każdego, kto chce wstąpić w związki małżeńskie — ze względu na siebie samego i przyszłą rodzinę jest aby zawczasu zdał sobie sprawę z fizycznych następstw aktu, którego z całą odpowiedzialnością ma dokonać.

„Aby związek dwojga ludzi był spokojny i szczęśliwy nie wystarczy wzajemna miłość i niezależność finansowa — niezbędne jest i zdrowie obojga małżonków. Odpowiedzialność za nie obciąża również rodziców i opiekunów, którzy mają obowiązek troszczyć się o szczęście swych dzieci. A zatem i oni powinni zachęcać do jak najsumienniejszego badania zdrowotnego narzeczonych. Pamiętajmy, iż ktoś może cierpieć na dolegliwość, nie znając jej, i dopiero lekarz może wskazać, że ona powinna zmusić do czasowego przynajmniej odłożenia małżeństwa.

„Narzeczeni, jeśli więc pragniecie spełnić swój obowiązek, powinniście udać się po poradę do lekarza, zaufać mu w pełni, choć on i tak zawsze jest związany tajemnicą zawodową. A jeśli lekarz doradzi wam odłożenie małżeństwa z powodów zdrowotnych — posłuchajcie głosu rozsądku i sumienia i nie wahajcie się odłożyć waszego związku. Zawód wasz może być duży, ale byłby on jeszcze większy, a poniższe rozczarowanie jeszcze przykrzejsze gdyby małżeństwo, od którego spodziewaliście się szczęścia — przyniosło Wam tylko zmartwienia. W większości wypadków lekarz będzie mógł wydać opinię przychylną, upewnić was o stanie zdrowia i słuszności pokładanych w małżeństwie nadziei. Ale jeśliby miało być inaczej, to i wtedy jeszcze będziecie mogli skorzystać z jego rad i liczyć na wyzdrowienie. A wówczas już ze spokojnym sumieniem i z usprawiedliwioną nadzieją przyszłego szczęścia będziecie w stanie zrealizować swoje zamierzenia.

„Zanim więc małżeństwo zostanie definitywnie postanowione, jest

obowiązkiem narzeczonych zakomunikować sobie wzajemnie czy to wprost czy też pośrednio opinię lekarza. Kto się uchyla od tego obowiązku popełnia zbrodnię względem swego przyszłego małżonka i względem dzieci, które narodzą się z takiego związku. Popełnia on również zbrodnię względem swej ojczyzny, której służyć należycie może tylko pokolenie zdrowe i silne".

Treść ulotki wydanej przez Polskie Towarzystwo Eugeniczne przed łaty 10 jest następująca:

„Rodzice i narzeczeni pamiętajcie o sobie i przyszłych waszych potomkach!

(d. c. n.)

Dr med. St. W. (Warszawa)

LEGENDARNE ZIOŁA LECZNICZE

IV

Szałwia należy do tych roślin, którym już od starożytnych wieków przypisywano szeroki zasięg leczniczy. Już *Pliniusz* sądzi, że szałwia „oczyszcza ukąszenie węża", a spożywana z piołunem leczy czerwonkę. Lud rzymski wierzył, że szałwia wpływa dodatnio na „poczęcie", stąd dawano ją pannie młodej w dzień ślubu. Wieki średnie ubrały szałwię w cały szereg legend i wierzeń, tak, że nawet najoświeceńsi dziwili się:

Cur moriatur homo
Cui salvia crescit in horto?
Contra vim mortis
Non est medicamen in hortis *).

Słynny mnich, lekarz i poeta *Walafridus Strabo*, pisząc swój „ogródek" na pierwszym miejscu stawia szałwię, „która świeci między zioły leczniczymi na pierwszym miejscu, miła wonią, potężna siłą, pożyteczna w trunku, skuteczna przeciw większości chorób ludzkich. Zasługująca na wieczystą wiosnę zieloności".

Salvia salvatrix, naturae consiliatrix (Szałwia lekarka-przyrody pomocnica) oto określenie, jakim do czasów nowoczesnych nazywano szałwię.

Oprócz użytku czysto leczniczego stosowano szałwię do naciera-

---

*) Jak może umrzeć człowiek, w którego ogrodzie rośnie szałwia?
Chyba tylko dlatego, że przeciw mocy śmierci niema jeszcze ziółka w ogrodzie.

nia dziąseł, dla uzyskania zdrowia zębów. Słynne jest podawanie liści szałwii pacjentom znanego uzdrowiska czeskiego Karlovych Varów do wycierania dziąseł po wypiciu wody mineralnej, co miało zapobiegać psuciu się zębów. Cała tak zwana „medycyna czarodziejska" uważała szałwię za najbardziej skuteczny środek leczniczy i zalecała ją w rozmaitych postaciach przeciw wszystkim wogóle chorobom.

Uczeni wieków nowożytnych zastanawiali się nad własnościami leczniczymi szałwii i wielu z nich określiło je dość ściśle:

Sydenham zaleca szałwię przeciw potom. W tym samym celu stosują ją z dobrym skutkiem Francuzi *Pideux* i *Trousseau*. *Böller* stwierdził, że okłady z szałwii leczą najbardziej uporczywe wrzody goleni. Duńczycy stosują szałwię jako środek czyszczący krew i pędzący mocz. Litwini stosują wywar z szałwii jako płukankę do ust i w chorobach gardła. Węgrzy leczą nią wątrobę i kaszel. Gdybyśmy chcieli wyliczyć wszystkie choroby, przeciw którym stosowano w ciągu stuleci szałwię, zaiste potrzebaby dla tego celu wielu stron druku.

A dziś, w wieku chemii zapomniano niemal o szałwii i tylko tu i ówdzie w starym dworku wiejskim lub na plebanii żyją ludzie, którzy znają użytek szałwii i zalecają ją jako niezawodny i zawsze jeszcze skuteczny środek. I tylko medycyna oficjalna o szałwii już niemal zupełnie zapomniała, boć skuteczność szałwi, jak przed wiekami i dziś nie zmieniła się, a rozpoczęte obecnie badania doświadczalne wprowadzą ją znów w tryumfie do nauki o lekach dla powszechnego użytku cierpiącej ludzkości.

Bez czarny (bzina, bez diabelski) rośnie dziś skromnie przy płotach wiejskich zagród, jako krzew omijany dla przykrego zapachu przez ludzi i zwierzęta i tylko stare znachorki wiejskie oczekują z niecierpliwością chwili jego kwitnięcia. Obrywają połowę kwiatów z każdego krzaku, skrzętnie suszą je w cieniu podczas skwarnych dni lata, a drugą połowę zostawiają, by przekwitła i owocowała. Jesienią obrywają znów czarne, słodkawe okiście owoców, suszą je na wietrze i dosuszają w piecu po chlebie, szepcąc jakieś zaklęcia.

A przecież w IV-tym i V-tym wieku przed Chrystusem bez czar-

ny uchodził za „żywą aptekę“ ludzkości. Przypisywano mu własności moczopędne, przeczyszczające i uspakajające bóle kobiece, stosowano przeciw wodnej puchlinie, liście jego zalecano w postaci okładów przeciw zapaleniom i obrzękom skóry i gotowano jako jarzynę, pędzącą żółć i śluz. *Dioskurides* zalecał chłostać chore na odrę dzieci rózgami bzu co przerywało niezwłocznie chorobę. *Magnus* zalecał i stosował łyko bzu przeciw zaparciom stolca, jeśli było zeskrobywane w dół rosnącego drzewa, zeskrobywane zaś w górę wywoływało wymioty. Medycyna ludowa wielu narodów między innymi Niemców, Rumunów, Rosjan stosuje dziś jeszcze różne części bzu jako środek wywołujący poty, a z kwiatów bzu wyciska olejek lotny, który leczy ukłucie pszczół i os, „rozmiękcza brzuch”, łagodzi kaszel i usuwa kurcze.

Dziki bez był kiedyś zielem religijnym starożytnych Germanów, którzy podczas pewnych świąt nacierali swe oblicza i piersi dojrzałymi jagodami, a ponad to obmazywali ich sokiem posągi swych bożków.

Lonicerus (1564) sądzi, że „zapach czarnego bzu osłabia głowę i sprowadza chętnie krwawienie z nosa“, zaleca go jednak jako znakomity środek rozwalniający, moczopędny, przeciwgorączkowy, oczyszczający wątrobę i śledzionę, wzmacniający żołądek, leczący owrzodzenia, usuwający zapalenie oczu i drżenie rąk, a napar z liści bzu służy do „mycia gorących nóg i leniwych złamań“.

Nowocześni lekarze czescy, przedewszystkiem zaś dr *Jokel* stwierdzili doświadczalnie, że sok z owoców bzu działa jako znakomity lek przeciw neuralgiczny, lekarze zaś francuscy *(Lemoine* i *Lecoq)* osiągają

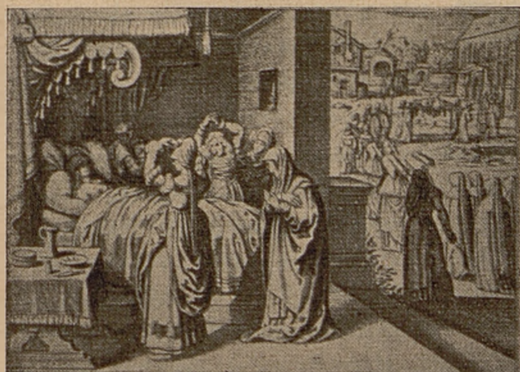
znakomite wyniki, stosując bez w zapaleniach nerek i obrzękach.

Nowsze badania doświadczalne zajmują się co raz częściej bzem czarnym, jako rośliną leczniczą i jest nadzieja, że już w najbliższym czasie zajmie on w medycynie należne mu, a utracone wskutek przewagi chemii, zaszczytne miejsce.

(d. c. n.)

ŚMIERĆ POZORNA*)

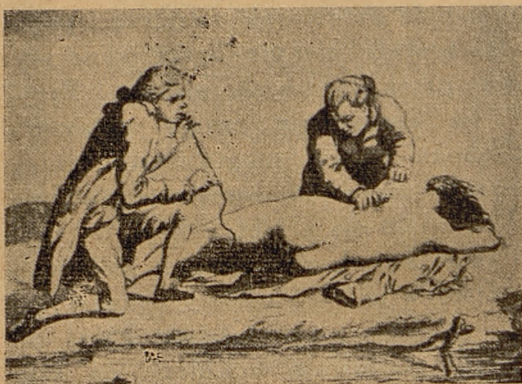
Obawa przed pozorną śmiercią dręczyła ludzi już od najdawniejszych czasów. Nie wygasła ona zresztą jeszcze i obecnie. Zagadnienie pozornej śmierci było dawniej tematem bardzo rozpowszechnionym; opisy przypadków pozornej śmierci były przeważnie okropne i pełne grozy. Niektóre spośród tych historii zostały pięknie opracowane pod względem literackim i artystycznym przez wybitnych pisarzy. Przypadki pozornej śmierci zdarzały się szczególnie często zwłaszcza w czasach panowania dżumy. Głęboka zapaść mogła istotnie robić wrażenie zgonu; chorych zaś ze strachu przed zarażeniem przeważnie dokładnie nie badano. Otoczenie obawiało się nawet zbliżyć do chorego lub do zwłok i wszystko pozostawiano barbarzyńskim pielęgniarzom dżumowym. Znana jest np. historia pewnej kobiety nazwiskiem *Richmodis von Aducht*, która zachorowała w Kolonii na dżumę; chorą, znajdującą się prawdopodobnie w ciężkiej zapaści, uznano przedwcześnie za zmarłą i wywieziono na cmentarz; w nocy zakradli się na cmentarz złodzieje zwłok; chora ze strachu obudziła się ze swego odrętwienia i ku zdumieniu złodziei zaczęła uciekać. Można sobie wyobrazić raczej przerażenie niż radość męża, gdy „zmarła“ małżonka niespo-



Udana choroba i pogrzeb Ewy v. Trott, według Abelina 1637.

*) Przedruk za zgodą Redakcji „Wiadomości Terapeutyczne“.

dziewanie w nocy powróciła. Podobną historię opisuje *Boccacio*: w roku 1348 niejaka *Catilina Caccianimico* została uznana przez lekarzy za nieżywą; narzeczony jej *Gentile Carisendi* nie mógł się pogodzić z myślą o utracie ukochanej i wykradł zwłoki z grobu; po przyniesieniu do domu „zmarła" zaczęła się ruszać i udało się przywrócić ją do życia. Nieco mniej romantyczną lecz równie okropną przygodę miał wesoły *Augustyn* podczas epidemii dżumy w Wiedniu w r. 1863. *Augustyn* upił się do tego stopnia, że robił wrażenie martwego; przypuszczano, że zmarł na dżumę, wywieziono go na taczkach na cmentarz i wrzucono do grobu razem z innymi naprawdę zmarłymi. — Często przyczyną pozornej śmierci była nie choroba lecz jak u miłega *Augustyna* przypadkowe zatrucie. Doskonałe opisy historii tego rodzaju znajdujemy w dziełach *Boccacia:* stary lekarz ma młodą i piękną żonę; kochanek tej żony wypija przez nieuwagę trunek nasenny, wynaleziony przez lekarza; uznano go za martwego i wyniesiono z domu w mocno zabitej skrzyni. — Przebiegły opat z Toskany świadomie użył podstępu pozornej śmierci dla przeprowadzenia pobożnych zamiarów. Lecz bardzo tragicznie zakończyła się próba udawania śmierci u *Julii* w słynnym dramacie *Szekspira. Romeo* nie podejrzewa, że śmierć ukochanej była jedynie pozorną, jest przekonany, że *Julia* zmarła naprawdę i z rozpaczy przedwcześnie przerywa pasmo swego życia.



Przywracanie do życia według Abbé Rozier 1775.

Zupełnie odrębne podłoże miała śmierć pozorna *Ewy v. Trott*, która na życzenie swego kochanka, księcia Brunświku, odegrała przed jego żoną i przed całym krajem komedię zgonu i pogrzebu. Panująca wówczas dżuma ułatwiła w znacznym stopniu odegranie tej komedii. Książę *Henryk* Braunschweig-Wolfenbüttel (1489 [1514] — 1568) pomimo swego małżeństwa z *Elżbietą* Wirtenberską, z którą miał 2 dzieci, utrzymywał stosunek miłosny z heską damą dworu swej żony *Ewą von Trott*. Owocem tej miłości było 7 dzieci romantycznego księcia. Dla odebrania swej żonie podstaw do zazdrości książę usunął swą kochankę ze służby dworskiej. Podczas podróży do swej heskiej ojczyzny *Ewa v. Trott* „zachorowała" i „zmarła na dżumę". Drewniane popiersie,

możliwie podobne do „zmarłej" damy dworu oraz pozostałe członki zwłok, wykonane udatnie przez zaufane kobiety księcia z popiołu, ziemi i sukna, pokryto żałobnym całunem i wśród płaczu i zawodzeń włożono do trumny. Dżuma, uznana za przyczynę śmierci pięknej damy, powstrzymała niewtajemniczonych ciekawych od niepotrzebnego zbliżania się do trumny ze zwłokami. W ten sposób uroczyście pochowano *Ewę von Trott* w podziemiach klasztoru Bosych Mnichów. W tym samym czasie, gdy odbywał się pogrzeb, *Ewa von Trott*, zdrowa i wesoła, spędzała miłe chwile w towarzystwie księcia na zamku Staufenberg. W związku z przedwczesnym zgonem damy dworu wydano nawet odezwę do ludu aby modlił się za spokój jej duszy.

Zabiegi lecznicze stosowane dla przywrócenia pozornie zmarłego do życia były aż do najnowszych czasów dziwne i niezwykłe. Rzecz zadziwiająca, że większość odnośnych pomysłów leczniczych pochodziła od osób duchownych. Tak np. w Observations sur la physique etc. (Paryż, 1775, część V) znajdujemy opis metody *M. l'Abbé Rozier* z Lyonu. Pozornie zmarłego należy zanieść do obory lub stajni i pokryć jego ciało ciepłym nawozem lub piaskiem a następnie nacierać go rozdrobnionym lodem lub śniegiem. Następnie wdmuchuje się mu powietrze do dziurki od nosa lub do ust. Zabiegiem szybszym i pewniejszym jest wdmuchiwanie powietrza bezpośrednio z ust do ust (CO_2), przy czym ratujący przykłada swe wargi ściśle do warg pozornie zmarłego (np. topielca). Jednocześnie stosuje się wdmuchiwania również od strony odwrotnej, przy czym najlepiej wdmuchiwać dym tytoniowy. Zabiegów tych nie należy przerywać aż do chwili wystąpienia wyraźnych oznak powrotu do życia. Następnie uderza się rózgami wewnętrzne strony dłoni i podeszwy, łaskocze śluzówkę nosa itd. Czasami osiągano pomyślne wyniki gdy owijano ciało w skórę barana lub innego świeżo odartego ze skóry czworonoga, co tak posłużyło dobrze *Cezarowi Borgia*. Jako nieomylny środek badania w przypadkach letargu podał *Creve* w r. 1796 swą próbę metalu (*Busch*, Almanach, II, III). Łatwy w użyciu i tani środek ratowania pozornie zmarłych

w razie obudzenia się ich w grobie opisał pastor *Pessler* z Wedlenstedtu (1798). Inny preparat dla ratowania pozornie zmarłych wynalazł w r. 1800 pastor *Beck* z Stedten.

NIESZCZĘŚLIWE WYPADKI A AKCJA BEZPIECZEŃSTWA PRACY

W r. 1937 zginęło w Ameryce podczas pracy około 19.500 osób. Jest to liczba ogromna, jednak jeśli porównamy ją z liczbą śmiertelnych wypadków przy pracy na podstawie statystyki z 25 lat, otrzymamy bardzo wydatny spadek wypadkowości, będący wynikiem metodycznej i usilnej propagandy bezpieczeństwa pracy, rozwijanej od 1913 roku przez wspomnianą instytucję.

W 1913 r. liczba śmiertelnych wypadków w przemyśle i rolnictwie amerykańskim wynosiła 35.000 osób. Zważyć należy, że w owym czasie tempo życia przemysłowego było niewątpliwie o wiele słabsze od dzisiejszego, to też spadek liczby wypadków blisko do połowy w rzeczywistości uważać należy za znacznie silniejszy, jeśli przyjmiemy, że prawdopodobieństwo wypadków obecnie jest dużo większe niż w roku 1913.

W okresie 25 lat, tj. od 1913 r. do 1938 r. akcja, mająca na celu popularyzację bezpieczeństwa pracy w społeczeństwie amerykańskim, doprowadziła według danych omawianej publikacji do zaoszczędzenia 285.000 istnień ludzkich. Przykład powyższy jest wymownym dowodem tego, ile można dokonać w dziedzinie bezpieczeństwa pracy; powinien on być bodźcem dla wszystkich tych, którzy odojętnie odnoszą się do sprawy bezpieczeństwa pracy, zapominając, że w *Polsce ginie rocznie podczas pracy około 1.000 ludzi, zaś 20.000 zostaje ciężko rannych.*

PIERWSZA POLSKA WYSTAWA SZPITALNICTWA

Wyraz „szpital" wywołuje w umyśle każdego niemal człowieka jakieś nieokreślenie przykre wrażenie. Czy dla tego, że słowo to łączy się bezpośrednio z chorobą i to z chorobą wymagającą zazwyczaj specjalnej opieki i zabiegów, czy też izolacji od rodziny i zdrowych, czy z powodu specjalnego reżimu stosowanego w szpitalach dla zdrowia chorego, a odbiegającego krańcowo od normalnego trybu życia, dość, że nawet ludzie inteligentni czują przed tym słowem jakieś nieokreślone obawy i jeśli już mówią o szpitalach, to zazwyczaj niezbyt pochlebnie.

Najwyższy jednak czas, by określenie „szpital" nabrało w opinii publicznej właściwego znaczenia! I to jest może jeden z powodów urządzenia po dwudziestu latach naszego niepodległego bytu pierwszej wystawy szpitalnictwa polskiego. O celu

tym nie wspomina wprawdzie Przewodniczący Zarządu Wystawy płk. dr K. Miszewski, lecz wystawa spełnia w pierwszym rzędzie wśród szerokich mas zwiedzającej ją publiczności dobrze zrozumiałą propagandę idei i zaufania do szpitali i podkreślić to już z góry wypada, do szpitali polskich.

Według oświadczenia Kierownictwa Wystawy, organizatorom jej i twórcom trzy zasadnicze przyświecały cele:

1) *zobrazować istniejące dotychczas i wielkim wspólnym wysiłkiem społeczeństwa, sfer naukowych, wojskowych, rządowych stworzone dorobki i zdobycze na polu szpitalnictwa, które jest jednym z ważnych ogniw w zdrowotności narodu i obronności kraju,*
2) *spopularyzować wśród najszerszych mas ludności znaczenie szpitali w zwalczaniu epidemii tak zakaźnych jak i urazowych, wykazać, że leczenie szpitalne jest właściwie ideałem leczenia, jakiego nie można osiągnąć nawet przy najtroskliwszej opiece domowej,*
3) *przedstawić, że z zagadnieniem szpitalnictwa związanych jest ściśle wiele przemysłów, które bez dobrze zorganizowanego szpitalnictwa nie mogłyby się rozwijać, a tym samym zatrudniać znacznych ilości wyszkolonych w kraju i potrzebnych krajowi pracowników.*

Zwiedziwszy szczegółowo całą wystawę, bez zastrzeżeń stwierdzić musimy, że wystawa spełnia znakomicie swoje zadania, a zebrany na niej materiał sanitarny, lekarski, chemiczny, aptekarski, elektromedyczny, kulinarny i tp. daje wspaniały przegląd naszych zdobyczy na wymienionych polach polskiej nauki, pracy i produkcji.

Nie sposób w krótkim sprawozdaniu dać wyczerpujący obraz całej wystawy, na dokładne zwiedzenie której poświęcić potrzeba najmniej pięć do sześciu godzin. Również nie dałoby wiele konkretnego materiału suche wyliczenie poszczególnych sekcji, działów, sal, stoisk. To wszystko trzeba samemu dokładnie obejrzeć, korzystając przy tym z pomocy miejscowych informatorów, którzy przydzielani do grup odwiedzających objaśniają z całą znajomością rzeczy o wszystkich modelach, wykresach, eksponatach.

Ogólne wrażenie z działu właściwego szpitalnictwa jest tak dodatnie, że pod jego wpływem rodzi się niemal w odwiedzających postanowienie korzystania z usług szpitali w przypadkach każdej poważniejszej choroby. „Salus aegroti — suprema lex", (zdrowie chorego—ostatecznym celem) — to dewiza nie tylko wypisana wyraźnymi zgłoskami na oddrzwiach naszych szpitali, ale w pierwszym rzędzie zasada ściśle przestrzegana przez cały personel polskich szpitali, począwszy od ich kierowników, lekarzy, personel pomocniczy, a skończywszy na dostawcach narzędzi i urządzeń szpitalnych, wytwórcach środków opatrunkowych, leków i tp.

Jedno tylko, co nas na wystawie szpitalnictwa troską napawać może, to niedostateczna jeszcze, jak na trzydziesto kilku milionowy naród, liczba istniejących szpitali i ich łóżek. Zdajemy sobie jednak doskonale sprawę, że powiększenie liczby łóżek szpitalnych wymaga wielkich ofiar ze strony wszystkich sfer i czynników, wymaga również jeszcze wiele czasu, jest to nadto niezwykle kosztowne. W każdym razie i pod tym względem wystawa napawa nas dużą otuchą na najbliższą już przyszłość, dając wyraźny obraz poczynionych już starań i powoli realizowanych zamierzeń.

Ponieważ ze szpitalnictwem związane jest ściśle wyposażenie szpitali i ich urządzenie, stwierdzamy z przyjemnością, przechodząc do dalszych sal wystawy, że i pod tym względem nie stoimy niżej od innych narodów Europy, oraz że odpowied-

nie nasze wytwórnie mogą śmiało zaspokoić i zaspakajają najwybredniejsze wymagania kompetentnego świata lekarskiego, którego liczni przedstawiciele podziwiają eksponaty polskich placówek wytwórczych, pracujących dla szpitalnictwa, higieny i zdrowotności powszechnej.

Niepoślednią rolę w służbie szpitalnictwa odgrywa aptekarstwo, które wystąpiło na wystawie z własnym działem, tak rzadko dostępnym oczom szerszej publiczności. Praca aptekarza polskiego, którego przewódca ideowy, Nestor polskiej farmacji, prof. B. Koskowski, postawił na bardzo wysokim piedestale naukowym i ideowym, przebiega zazwyczaj w ukryciu, a szeroki ogół społeczeństwa, otrzymując lekarstwa, nie zastanawia się zazwyczaj, jak precyzyjne musi być ich wykonanie, jakich wymaga narzędzi, jakiej techniki, jakiej akuratności i skrupulatności pracującego. Nikomu z nas nie przychodzi poprostu na myśl, że polska apteka wyposażona jest obecnie w laboratorium analityczne i farmaceutyczne, że farmaceuta ekspediujący zaordynowane przez lekarza leki, przestał już od wielu lat istnienia Państwa naszego być ekspedientem aptecznym, lecz stał się dzięki wysiłkom swych przewodników i własnym, naukowcem, pracującym fachowo nietylko nad zagadnieniami własnej apteki, lecz również nad zagadnieniami obrony przeciwgazowej swych klientów i sąsiadów.

Ciekawe eksponaty Polskiego Komitetu Zielarskiego, którego początków należy szukać w pracy całego niemal życie Aptekarza J. Biegańskiego, świadczą między innymi niezbicie, że dzięki pracy zjednoczonego aptekarstwa i jego światłego przewodnictwa, zaniedbany dotychczas w Polsce odcinek hodowli roślin leczniczych i ziołolecznictwa stanie już wkrótce na właściwym poziomie i oprócz zysków naszemu zubożałemu stanowi rolniczemu, przysporzy wiele cennych surowców polskiemu lekarzowi i wytwórcy preparatów leczniczych.

Przechodzimy do najbardziej może ciekawego i rozmiarami swymi imponującego działu farmaceutyczno-chemicznego. Pamiętajmy przytem, że do niedawna dział ten w Polsce nie istniał niemal zupełnie, gdyż Polska zalewana była lekami pochodzenia zagranicznego, niezwykle zasobnego w środki finansowe, niezwykle zaborczego, skoro z fabrykacją środków leczniczych jest ściśle związany przemysł chemiczny, służący dla przeciwgazowej obrony kraju. Nie zapominajmy, że jakkolwiek początki naszego przemysłu chemicznego były więcej niż skromne, chociaż zasoby nasze finansowe były niedostateczne, silna wola organizacyjna i ambicja jednostek w kierunku dobrego służenia krajowi, wspomagana moralnym przymusem wywieranym przez Departament Zdrowia M. O. S. potrafiła stworzyć cuda, uniezależnić nas prawie zupełnie od zależności zagranicy.

Zbiorowe stoisko polskiej produkcji syntetycznej, może najmniej ciekawe dla niewtajemniczonych w zagadnienia chemii i związanej z nią obronności kraju, w zagadnienia niezależności gospodarczej Państwa, jakże dużo mówi znawcom, lekarzom, chemikom, aptekarzom, politykom! Każdy z tych skromnych, łacińską etykietką zaopatrzonych słoików jest kamieniem węgielnym pod zrębem budowy naszego państwa, naszej wielkości i mocy.

Stoiska naszego przemysłu farmaceutycznego, tz. wielkiego upodobniły się na wystawie zupełnie, jakby dla zaznaczenia, że w służbie zdrowia i troski o chorego nie prowadzi żadne z nich specjalnej własnej polityki — lecz kieruje się wyłącznie dobrem powszechnym.

Pierwsze stoisko zajęła firma d. dr Klawe, dając dokładny obraz swej różnorodnej, wszechstronnej niemal wytwórczości od związków chemicznych począwszy

do intraktów i preparatów organoterapeutycznych i hormonalnych. Obok wystawia najzasłużeńsza może w rozwoju naszego przemysłu farmaceutycznego firma „M o t o r", wytwarzająca obok związków salicylo pochodnych również preparaty opiumowe z polskiego maku. Zakłady „F r. K a r p i ń s k i" interesują świat lekarski swymi produktami chemicznymi, przeznaczonymi dla lecznictwa szpitalnego. L. S p i e s s i S y n wystawia obok swych skutecznych i ogólnie już uznanych przez świat lekarski środków leczniczych, również leki nowe, obrazując dobitnie poszczególne etapy ich wytwarzania.

Naprzeciw tych starych placówek przemysłu farmaceutycznego wystawia swe chemikalia najpotężniejsza dziś w kraju fabryka barwików anilinowych „B o r u t a" ze Zgierza. Na jej stoisku widzimy już nie gotowe leki, lecz przeważnie surowce i półprodukty, z których korzystać może cały nasz przemysł chemiczno-farmaceutyczny. Specjalnością jej produkcji są Chloraktin i Annogen dwa potężne odkażalniki, niezbędne w lecznictwie i profilaktyce tak podczas pokoju, jak i na wypadek wojny. Obok zajmuje miejsce swymi i wspólnymi z „B o r u t ą" preparatami L. N a s i e r o w s k i, wystawiając na pierwszym planie pochodne chloraktinu i annogenu, dostosowane już do użytku powszechnego, obok własnych dobrze wprowadzonych już u lekarzy preparatów leczniczych, wytwarzanych z polskich surowców.

Wędrówka po stoiskach przemysłu farmaceutycznego jest niezmiernie interesującą i pouczającą. Nie sposób jednak opisać, a nawet wyszczególnić wszystkie wystawiające firmy i ich preparaty. Doborem preparatów i systematyką ujęcia odznaczają się: R. B a r c i k o w s k i, A. W i e n i e w i c z, P h a r m e d i a, G ą s e c k i, ze znanym już na całym świecie „kogutkiem", A. B u k o w s k i obejmujący swoją produkcją co raz to nowe działy lecznictwa, wytwórnie leków ziołowych z D h a r m ą, G o b i e c e m i W o l s k i m na czele. „P i o n i e r" wystawia polską namiastkę jodyny, która jest i tańsza i skuteczniejsza od nalewki jodowej.

Obchodząc uważnie stoiska naszego przemysłu farmaceutycznego przychodzimy do przekonania, że w produkcji naszej wyzwoliliśmy się już niemal zupełnie od zagranicy i że dzięki temu nasz świat lekarski może śmiało dysponować w leczeniu chorych preparatami polskimi, które w niczym nie ustępują przereklamowanym produktom pochodzenia zagranicznego.

Nie mniej ciekawy jest przegląd wytwórni szczepionek ludzkich i zwierzęcych, produkowanych przez P a ń s t w o w y Z a k ł a d H i g i e n y, lwowski „S e r o v a c" lub zakłady krakowskie prof. B u j w i d a.

Przechodzimy następnie do stoisk fabryk wytwarzających watę, plastry i opatrunki, narzędzia chirurgiczne i elektromedyczne, i wszędzie podziwiać możemy wiele nowości i z zadowoleniem stwierdzić możemy, że na żadnym polu nie stoimy na miejscu, że szybko zdobywamy co raz to nowe działy produkcji, ulepszamy je, podnosimy, rozszerzamy.

(d. c. n.)

NIEMIŁY GOŚĆ!

Nieproszony gość znów nam się daje we znaki w tej przejściowej porze roku. Jest nim — katar. Łatwość zarażenia się, a więc zdolność szybkiego rozpowszechnienia się kataru jest powszechnie znaną i nie powinna być lekceważoną. To ostatnie jest całkowicie uzasadnione, gdyż w następ-

stwie kataru wynikają często poważniejsze choroby przeziębieniowe. Dlatego należy zawczasu zwalczać katar tak jak każdą chorobę o charakterze przeziębienia, stosując tabletki A s p i r i n, które nabyć można w każdej aptece. Ponadto zaleca się częstą zmianę chustek do nosa, jak również mycie rąk. Postępując w ten sposób damy dowód, że dbamy nietylko o własne zdrowie, lecz również o zdrowie naszego otoczenia.

DESZCZ NIE SZKODZI ZDROWIU

W sezonie jesiennym zdarza się, że tu i tam w uzdrowisku przepada sobie deszcz... Nie jest to żadną przeszkodą i nie trzeba się tym zbytnio przejmować.

Deszcz nie szkodzi nam tak długo, jak długo organizm nasz jest chroniony przed wilgocią. Krótkotrwałe przemoczenie stóp lub nawet całego ciała nie wywoła oczywiście szkody. Co innego długotrwała wilgoć, która u osób wrażliwych wywołać może choroby z przeziębienia, a więc katar, zapalenie gardła, lub też choroby reumatyczne.

Dlatego unikać należy przede wszystkim przemoczenia nóg. Po okresie suszy i upałów deszcz jest korzystny i zdrowy nie tylko dla roślin, ale również i dla ludzi. Odczuwają to doskonale silnego nasłonecznienia i upałów wpływają kojąco i wzmacniająco.

Krótki spacer po deszczu posiada specjalnie korzystny wpływ na nasze zdrowie — powietrze jest wówczas bardzo czyste, pozbawione kurzu i pyłu — poza tym zaś dołączają się jeszcze i inne czynniki pobudzające przemianę materii i wpływające dobrze na nasz organizm. Np. Angielki żyjące w wilgotnym klimacie Wielkiej Brytanii, obfitującym w mgły, odznaczają się czystą i ładną cerą.

Więc..... nie bójcie się deszczu.



EM-EM w DOBRYSZYCACH: choroby, o które Pan zapytuje należą po większej części do tak zwanych cierpień allergicznych, które leczyć należy zupełnie indywidualnie. Żadnych schematów leczenia podać nie możemy, tym bardziej, że w myśl zasad medycyny współczesnej leczy się nie chorobę, lecz chorego. O leczeniu niektórych chorób napiszemy obszerniej w najbliższych numerach.

P. ALINA C. w SOPOTACH: obawy Pani są nieuzasadnione, żadne leczenie nie jest potrzebne. Sprawa nie ma żadnego znaczenia dla zdrowia i zniknie po zamąż pójściu.

P. Z. S-ki w DZIAŁDOWIE: opisana przez Pana wydzielina jest zwyczajnym prawidłowym śluzem. Naszym zdaniem żadne leczenie nie potrzebne. Przypuszczenia Pańskie są niepoważne.

P. HIPOLIT ZAMECKI w BIAŁYMSTOKU: żałujemy bardzo, udzielenie porady jest jednak na odległość zupełnie niemożliwe, musi Pan zwrócić się do miejscowego lekarza.

Redaktor odpowiedzialny i wydawca: *dr med. Edmund Herold*

Zakł. Graf. „Dźwignia", Warszawa, ul. Widok 24, tel. 6-65-39